Hamburg, September 2012

Vielen Dank an all diejenigen, die dieses Heft ermöglicht und unterstützt haben. Keinen Dank an Menschen, die es nötig machen, solche Hefte zu schreiben.

Navina N.

Vorwort

Wenn du diese Zeilen liest, gibt es vermutlich keinen schönen Grund dafür. Vielleicht bist du in eine Situation geworfen worden, die für dich sehr schwierig ist. Wenn es so ist, eines vorweg: Was auch immer dir passiert sein mag, es ist nicht deine Schuld. Nichts, aber auch gar nichts, was andere Menschen mit dir machen oder gemacht haben, ist deine Schuld. Aber du musst mit allem, was passiert ist, irgendwie umgehen. Das ist nicht fair, trotzdem ist es Realität. Dieses Heft soll versuchen, dir den Umgang mit deinen Erlebnissen zu erleichtern.

Es gibt nicht den einen richtigen Umgang mit schlimmen Erfahrungen. Es gibt nur Möglichkeiten, die ich dir hier zeigen möchte, damit du herausfinden kannst, was für dich am besten funktioniert.

Menschen sind verschieden, deswegen ist auch ihr Umgang mit schlimmen Erlebnissen verschieden. Deswegen wird in diesem Heft mit Sicherheit nicht alles Hilfreiche für dich stehen. Und nicht alles, was hier drin steht, wird hilfreich für dich sein. Du kennst dich selbst am besten und kannst dir hoffentlich ein paar gute Hinweise herausziehen oder bekommst Ideen für Sachen, die dir helfen können. Versuch, so gut es geht, durch das alles durchzukommen. Ich wünsche dir alles Gute und viel, viel Kraft.

In diesem Heft findest du ...

Zum Umgang mit diesem Heft

Ich habe versucht, dieses Heft möglichst ohne Reizwörter – d.h. Wörter, die dich sofort gedanklich in die Situation zurückwerfen können – zu schreiben. Das klappt leider nicht immer, da jede Person auf andere Wörter ‚anspringt'. Spätestens bei den Verweisen zum Weiterlesen ist es nicht mehr möglich, auf Reizwörter zu verzichten, weil viele Bücher, Broschüren usw. diese direkt im Titel haben. Deswegen findest du in den jeweiligen Kapiteln immer nur einen kurzen Verweis ohne Titel, die ausführlichen Angaben sind auf den letzten Seiten von diesem Heft. Wenn du sie nicht lesen möchtest, lies sie nicht. Damit soll dir ermöglicht sein, selbst einzuschätzen, ob du gerade mit potentiellen Reizwörtern konfrontiert sein möchtest oder nicht.

Am Ende von diesem Heft findest du auch einen Glossar, in dem einige Wörter erklärt sind. Teilweise sind auch hier Reizwörter in den Erklärungen, überlege dir, ob du sie lesen möchtest oder nicht. Die Erklärungen mit Reizwörtern sind extra gekennzeichnet.

Die Kapitel sind so geschrieben, dass du sie einzeln lesen kannst. Punkte, die für dich nicht wichtig sind oder dich nicht betreffen, kannst du so einfach überspringen. Wenn du alles liest, wunder dich nicht, dass ab und zu Informationen mehrfach an verschiedenen Orten stehen.

Ich habe versucht, möglichst viele Verweise zum Weiterlesen aufzunehmen, die für dich kostenfrei im Internet abzurufen sind. Damit soll dir ermöglicht sein, alle Informationen die du brauchst, schnell und leicht bekommen zu können.

Was dir passiert ist...

...kannst einzig und alleine du benennen. Du bist die einzige Person, die weiß, wo deine Grenzen sind. Und du weißt auch, was für dich zu viel ist und wann deine Grenzen überschritten sind. Dabei spielen weder die Meinungen von Anderen noch strafrechtliche Relevanz oder vermeintlich ‚objektive' Kriterien eine Rolle – was du als Gewalt erlebt hast und als solche wahrnimmst, ist Gewalt. Und das sollte von Anderen genau so akzeptiert werden. Du bist immerhin die einzige Person, die sagen kann, wie es dir mit etwas geht und wie sich etwas für dich anfühlt. Du musst dich niemals für deine Empfindungen rechtfertigen.

...war wahrscheinlich schlimm für dich. Vielleicht überlegst du, was du falsch gemacht hast, dass ausgerechnet dir so etwas passiert ist. Vielleicht überlegst du, was du hättest anders machen können. Ob du etwas anderes hättest sagen sollen, tragen sollen oder machen sollen. Die Antwort ist einfach: Nichts, was Andere mit dir machen, ist deine Schuld. Es ist ausschließlich in der Schuld des Täters, was dir passiert ist. Sein Handeln ist es, was falsch war. Nicht deines. Lass dir niemals das Gegenteil sagen. Du bist nicht schuldig für das, was Andere tun. Niemals.

...lässt dich vielleicht hilflos fühlen. Du warst in einer Situation ohnmächtig gegenüber dem, was dir passiert ist. Aber diese Situation ist jetzt vorbei. Du bist nicht hilflos – du bist nicht passiv. Du kannst aktiv sein und versuchen, so gut es geht, durch das alles zu kommen und es zu überstehen. Du bist diejenige, die mit der ganzen Scheiße umgehen muss, auch wenn du sie nicht verursacht hast und – ich kann es gar nicht oft genug sagen – nicht daran Schuld bist!

Zum Weiterlesen: bff, re.ACTion

...ist nicht nur dir passiert. Du bist nicht allein. Nur 5% aller Frauen zeigen an, was geschehen ist. Laut Statistik hat mindestens jede 3. bis 4. Frau in Deutschland zwischen 16 und 85 Jahren Gewalt in diesem Sinne erlebt. Ungefähr die Hälfte der Betroffenen hat mit niemandem über das Erlebte gesprochen.

...ist passiert und ist riesengroße Scheiße. Du musst jetzt – so unfair wie es auch ist – irgendwie versuchen, damit klar zu kommen. Ich hoffe, dieses Heft kann dir ein bisschen dabei helfen.

Was passiert jetzt mit mir?

Es kann sein, dass du dich im Moment selbst nicht wiedererkennst. Vielleicht bist du auf einmal viel mehr in dich gekehrt als sonst, schläfst oder träumst schlecht, fühlst einfach gar nichts oder erinnerst dich nicht an alles, was passiert ist. Das kann sehr schwer auszuhalten und beängstigend sein, aber es ist in Ordnung.

Wichtig ist, dass du auf deine eigenen Gefühle achtest und versuchst, deine Bedürfnisse zu erkennen. Nimm dich selbst und deine Gefühle ernst! Gefühle und Bedürfnisse können niemals falsch sein, egal welche es sind und egal, was dein Kopf dazu sagt. Sie sind erst mal einfach nur da und sie sind legitim. Aber gerade, wenn deine Gefühle schwer für dich auszuhalten sind oder wenn sie widersprüchlich sind (was sehr gut sein kann!), brauchst du Strategien, damit umzugehen. Der erste Schritt dazu ist, diese Gefühle überhaupt benennen zu können. Als Hilfestellung sind hier ein paar Gefühle von denen andere Menschen in deiner Situation berichtet haben, aufgelistet:

Zum Weiterlesen: Butcher, Feldmann

- Wut/Hass/Aggressionen (gegen dich, gegen Andere...)
- Trauer/Verzweiflung/depressive Gefühle
- Angst (z.B. vorm Allein-Sein, vor Wiederholung des Ganzen...)
- Schuld-/Schamgefühle/Selbstvorwürfe
- Ekel vor dir selbst/dem eigenen Körper/vor dem Geschehenen/vor dem Täter
- nicht-richtig-da-sein/alles-ist-nicht-echt-Gefühl/Unwirklichkeit
- Fassungslosigkeit/Schockiertheit/wie gelähmt sein/nichts-sagen-können
- keine Lust, Menschen zu sehen oder rauszugehen
- sich ausgeliefert fühlen/Hilflosigkeit
- innere Unruhe/aufgewühlt sein
- leer sein/ausgebrannt sein/apathisch sein
- Angespanntheit/schreckhaft sein
- Demütigung/Erniedrigung/Entwertung
- unkoordiniert/verwirrt sein/Konzentrationsschwierigkeiten
- körperliche Symptome wie Übelkeit, Herzrasen, Schwitzen, Zittern...
- Veränderung der Wahrnehmung von Zeit
- alles-immer-wieder-vor-sich-sehen
- vielleicht auch einfach nichts.
- etc.

Du siehst, die Sachen auf der Liste sind sehr unterschiedlich und teilweise widersprüchlich. Das ist okay. Das ‚Hollywood-Bild' der weinenden Frau, die stundenlang duscht, ist nur ein Bild von vielen. Es muss nicht auf dich zutreffen. Das heißt nicht, dass es dir ‚weniger' oder ‚nicht richtig schlecht' geht. Die Gefühle, die du hast, können sich auch sehr schnell ändern und können direkt nach dem Übergriff andere sein, als jetzt. Es kann auch sein, dass nichts von der Liste auf dich passt, du aber merkst, dass sich deine Gefühle verändert haben. Wichtig ist, dass du versuchst, diese Veränderungen wahrzunehmen und für dich zu benennen (was nicht immer einfach ist). Versuch, deine Gefühle zu akzeptieren und nicht sauer auf dich selbst zu sein. Das klingt manchmal einfacher als es ist. Viele Menschen ärgern sich z.B. im Nachhinein über vermeintliche Fehler in ihrem Verhalten, auch wenn das Fehlverhalten nicht ihres war (an dieser Stelle nochmal: Sich falsch verhalten hat ausschließlich der Täter, nicht du!).

Versuch, lieb zu dir zu sein und liebevoll mit dir selbst umzugehen. Du hast nichts falsch gemacht, sondern dir sind schlimme Sachen passiert. Stell dir vor, ein_e Freund_in würde dir berichten, was ihr_ihm widerfahren ist. Du hättest bestimmt das Bedürfnis, sie_ihn zu trösten oder ihr_ihm etwas Gutes zu tun. Versuch, dich genauso zu behandeln wie eine Person, die du sehr gerne magst.
Du solltest allerdings auf ein paar Sachen achten. Wenn du z.B. Gedächtnislücken hast bzw. dich nicht an alles erinnern kannst oder das Geschehene nicht in Worte fassen kannst, ‚Aussetzer' hast, in denen du auf einmal ganz woanders bist, kann das für ein Trauma sprechen. Ein Trauma kann sich zu langanhaltenden, belastenden Symptomen verändern, wenn es nicht angemessen verarbeitet wird. Deswegen ist es wichtig, dass du auf dich und deine Gefühle Acht gibst. Achte vor allem auf Veränderungen in deinem Empfinden und deinem Verhalten. Du warst bzw. bist in einer emotionalen Extremsituation, auf die du extrem reagierst. So geht die menschliche Psyche mit Sachen um. Bleibt dein Körper bzw. deine Psyche allerdings in diesem Ausnahmezustand, kann es sein, dass dein Erleben dauerhaft wird oder du chronische, belastende Symptome entwickelst. Das muss dir nicht passieren und ist auch nur ein Beispiel, es kann aber sein. Deswegen nochmal: Nimm dich ernst! Achte auf dich! Alles, was du dir gerade wünschst, ist erst mal vollkommen legitim. Alles, was du fühlst ebenso. Du solltest dir aber überlegen, ob du in der Bewältigung des Ganzen z.B. therapeutische Unterstützung möchtest. Mehr dazu findest du im Kapitel ‚Was kann ich jetzt machen?'.

Exkurs: Erste Hilfe bei Dissoziationen und Flashbacks

Dissoziationen und Flashbacks sind Phänomene, die viele Betroffene erleben. Das heißt nicht, dass dir das passieren muss. Trotzdem hier ein paar Worte dazu, was Dissoziationen und Flashbacks sind und was du dagegen tun kannst.

Dissoziationen sind Zustände, in denen du einfach nicht da bist. Alles ist nicht echt und du hast kein Gefühl mehr für Raum und Zeit. Du bist wie weggetreten und alles um dich herum ist wie ein Film. Vielleicht fühlst du dich auch wie in Watte gepackt oder siehst dir nur von außen bei dem zu, was du tust. Dissoziationen sind Schutzmechanismen. Kommen Menschen in eine für sie als extrem bedrohlich erlebte Situation, greifen eigentlich zwei Überlebensmechanismen: kämpfen oder flüchten. Funktioniert beides nicht, ist der letzte Ausweg ein ‚freeze'. Die Person macht sich gefühllos und schmerzunempfindlich, indem sie sich einfach von der Realität abspaltet, also vollkommen weg ist. Nur der Körper ist noch da, das Erleben ist davon abgetrennt. Das ist ein Schutzmechanismus, um extreme Belastungen aushalten und überleben zu können. Wenn du dich nicht mehr an alles erinnern kannst, was dir passiert ist, sind solche Dissoziationen vermutlich der Grund dafür. Sie haben dich in der Situation geschützt. Sie können allerdings auch wiederkommen, wenn die belastende Situation schon vorbei ist. Das passiert, um unaushaltbare Gefühle und Erinnerungen für dich aushaltbar zu machen. Das kann beängstigend für dich sein, deswegen hier ein paar Ideen, wie du wieder aus der Dissoziation rauskommen kannst, wenn sie da ist:

Am besten kommst du wieder in die Realität, indem du diese bewusst wahrnimmst. Konzentrier dich auf die Stellen, an denen dein Körper den Boden berührt und spüre diese Berührung bewusst. Fass etwas an, z.B. einen rauen Teppich, Eis... irgendetwas, was sich spannend anfühlt. Überleg, welches Datum gerade ist, welcher Wochentag und welche Uhrzeit. Konzentrier dich auf das, was um dich herum passiert. Schau Menschen in die Augen. Wenn eine Person, der du vertraust, Bescheid weiß, versuch, dich mit dieser Person zu unterhalten. Vielleicht kann sie dich fragen, ob du gerade da bist oder wo du bist. Letztendlich geht es darum, wieder bewusst einen Kontakt zu der Wirklichkeit herzustellen und damit zu lernen, die Dissoziationen zu kontrollieren. Wie das für dich am

besten funktioniert, kannst nur du herausfinden. Hab keine Angst vor dem was passiert. Dissoziationen gehen irgendwann vorbei. Diese haben dir in einer schlimmen Situation geholfen und haben dich geschützt. Jetzt bist du sicher vor der Situation und irgendwann wirst du Dissoziationen nicht mehr brauchen.

Zum Weiterlesen: TARA, support zine

Flashbacks sind ‚Erinnerungsblitze', die unmittelbar auf einen Trigger folgen. Ein Trigger ist ein Schlüsselreiz und kann alles mögliche sein (ein Geruch, ein Wort, eine Berührung, eine tiefe Stimme...). Trigger und Flashbacks sind der Grund, warum in diesem Heft Reizwörter nur mit Vorwarnung bzw. Triggerwarnung stehen. Bei einem Flashback bist du sofort wieder in einer Situation, in der du einer extremen psychischen Belastung ausgesetzt warst. Es kann sein, dass du auf einmal detaillierte Bilder vor dir siehst, an einer bestimmten Stelle Schmerzen hast oder du auf einmal genau die gleichen Gefühle erlebst, wie in der Belastungssituation. Das ist heftig und nicht zu unterschätzen. Du bist auf einmal wieder im alten Film und die Belastung ist nahezu die gleiche. Der Grund dafür ist dein Gedächtnis, das schlimme Erlebnisse speichert, selbst wenn du dich nicht daran erinnern kannst oder nicht in Worte fassen kannst, was passiert ist. ‚Gedächtnis' meint hier sowohl die Erinnerung mit allen Sinnen als auch ein Körpergedächtnis. Dieses Körpergedächtnis kann für unerklärliche Schmerzen sorgen. Der Körper ‚erinnert' sich dabei an die schlimme Situation und erlebt diese wieder. Flashbacks kommen, weil die Erinnerung (zu) sehr an dir haftet und weil du extrem auf extreme Belastungen reagierst. Sie sind weder ein Zeichen dafür, dass du ‚verrückt' wirst, noch dafür, dass du übertreibst. Sie sind ein Zeichen dafür, dass dir Schlimmes widerfahren ist. Nicht mehr und nicht weniger. Was du dagegen tun kannst:

1. Kenne deine Trigger. Wirklich. Schreib sie dir auf. Auch wenn du nicht weißt, warum du z.B. Herzrasen bekommst und dich hilflos fühlst, wenn du ein Kind weinen hörst. Schreib es dir auf. Vielleicht kannst du mit professionalisierter Unterstützung (Näheres dazu im nächsten Kapitel) herausfinden, wie diese Trigger mit deinem Erlebten zusammenhängen und dieses so verarbeiten.

2. Ankertechniken. ‚Anker' ist hier fast wörtlich gemeint. Schaff dir Möglichkeiten, wieder auf den Boden der Realität zu kommen und die Flashbacks zu verlassen. Hier gilt das Gleiche wie zu den Dissoziationen: Nimm die Realität so bewusst wie möglich wahr, um aus deinem Film herauszukommen. Wasch dir das Gesicht mit

Zum Weiterlesen:
A World Without, Striebel

kaltem Wasser. Fahr mit der Hand über etwas Rauhes. Stampf auf den Boden auf. Leg dich auf den Boden, halte die Augen offen und fühl den Boden unter dir. Geh aus der Situation raus, weg von dem Trigger (im wörtlichen Sinne, nicht im gedanklichen). Probier aus, was dir am besten hilft. Körperempfindungen helfen, die Welt um dich herum wieder wahrzunehmen.

Was kann ich jetzt machen?

In diesem Kapitel geht es um viele Sachen, die hilfreich sein können, aber nicht müssen. Du musst nicht alles machen, was hier steht. Du musst gar nichts von dem machen, was hier steht. Wenn du etwas machen möchtest, findest du hier hoffentlich Ratschläge und Hinweise, die dir dabei helfen und dich erleichtern. Die einzelnen Abschnitte sind so geschrieben, dass du nur das lesen musst, was für dich wichtig ist.

Nur du bist die Person, die wissen kann, was sie braucht und was ihr gerade gut tut. Versuch, auf dein Gefühl zu hören und nimm deine Bedürfnisse ernst! Du kannst auf vielen verschiedenen Wegen Unterstützung finden. Welcher für dich der richtige ist, entscheidest du. Es gibt kein richtig und kein falsch. Mach nichts, was du nicht machen möchtest und versuch, es dir so gut wie möglich gehen zu lassen.

1. Unterstützung durch eine Vertrauensperson

Überlege dir, ob du einer oder mehreren Personen erzählen möchtest, was passiert ist. Dieses kann zum Beispiel dein_e beste_r Freund_in sein, eine fremde Person (Berater_in, Psycholog_in etc.), eine Person aus deiner Verwandschaft oder eine Person, mit der du eine Beziehung hast.

Wichtig ist, dass du der Person vertraust und dich auf sie verlassen kannst. Achte darauf, dass du dich bei der Person wohlfühlst und trau deinen Gefühlen. Wenn du meinst, das Erlebte einer Person nicht anvertrauen zu wollen, obwohl es z.B. dein_e Partner_in, Freund_in etc. ist, dann lass es. Du musst nichts erzählen, was du nicht möchtest. Es kann allerdings enorm befreiend und erleichternd sein, sich alles von der Seele zu reden und Unterstützung von einem oder mehreren lieben Menschen zu bekommen. Es kann dir auch dabei helfen, dir über deine Gefühle klar zu werden und diese zu begreifen. Wende dich am besten an eine Person oder Personen, von der oder denen du Unterstützung und Rückhalt erwarten kannst.

Du musst keine Fragen beantworten, die du nicht beantworten möchtest und du musst dich schon gar nicht für irgendetwas rechtfertigen. Für nichts. Erzähle nur, was du erzählen möchtest. Am besten in einer ruhigen Situation mit viel Zeit, Ungestörtheit, vielleicht auch Schokolade oder Tee. Vorsichtig allerdings mit Alkohol und illegalisierten Drogen. Diese enthemmen zwar und können es so für dich leichter machen, zu erzählen, was du erzählen möchtest, aber du solltest darauf achten, dass du und die andere Person nicht zu betrunken o.Ä. seid. Im Zweifelsfall erzählst du sonst Sachen, die du eigentlich nicht erzählen wolltest, die andere Person reagiert eventuell rauschbedingt nicht so, wie sie es eigentlich tun würde oder erinnert sich am nächsten Tag nicht mehr daran.

Zu den Reaktionen, die du bekommst: Mach dir im Vorfeld klar, dass die Person mit Überforderung reagieren kann. Immerhin erfährt sie, dass es dir, also jemandem, den sie gerne mag, nicht gut geht und dass dir Schlimmes passiert ist. Wenn es für dich möglich ist, sprich aus, was du dir wünschst; ob du gerade in den Arm genommen werden möchtest (oder auch gerade keinen Körperkontakt haben möchtest), ob du überhaupt etwas zu dem Gesagten hören möchtest und so weiter. Vielleicht könnt ihr zusammen überlegen, wie du mit dem Ganzen umgehen möchtest und wo du dir Unterstützung wünschst.

2. Medizinische Versorgung

Wenn alles noch nicht lange her ist, du verletzt bist und/oder du weißt, dass du Anzeige gegen den Täter erstatten möchtest, bzw. du dir diese Möglichkeit offen halten möchtest, solltest du eine_n Ärzt_in aufsuchen. Gerade bei einer späteren Anzeige ist die Dokumentation deiner Verletzungen ein wichtiger Beweis für das, was geschehen ist. Wenn du die Untersuchung wegen einer bevorstehenden polizeilichen Anzeige machst, ist es sinnvoll, vorher zu fragen, ob die_der Ärzt_in sich mit Spurensicherung auskennt. Überleg dir, ob du eine unterstützende Person mitnehmen möchtest, die dir beistehen kann. Die_der Ärzt_in wird dich komplett untersuchen und alle Verletzungen dokumentieren (es besteht Dokumentationspflicht, weil Verletzungen potentiell als Beweismittel vor Gericht dienen können). Eventuell wirst du auch von einer_einem Frauenärzt_in untersucht, auch hier gilt die Dokumentationspflicht. Rechne damit, dass du sehr direkten Fragen zu dem, was passiert ist, ausgesetzt sein kannst.

Mediziner_innen stehen generell unter Schweigepflicht, das heißt, sie dürfen keine Informationen weitergeben (auch nicht, wenn du von einer bereits geschehenen Straftat berichtest), weder an die Polizei noch an sonst irgendjemanden. Es gibt allerdings ein paar Ausnahmen: Zum Einen kannst du die_den Ärzt_in für eine Aussage von der Schweigepflicht entbinden (andernfalls darf keine Aussage gemacht werden). Das kann auch limitiert geschehen, indem du der_dem Ärzt_in bewilligst, z.B. ausschließlich über deine Verletzungen auszusagen, aber zu allem Anderen (dein Bericht zu dem, was passiert ist etc.) zu schweigen. Zum Anderen gibt es Ausnahmefälle, in denen auch ohne deine Zustimmung die Schweigepflicht entfällt. Besteht der Verdacht auf weitere drohende, schwere Taten wie z.B. Mord, ist die_der Ärzt_in verpflichtet, dieses zu melden (§138 StGB). Außerdem gibt es einen Paragraphen, der besagt, dass etwas gemeldet werden kann, wenn es als eine Gefahr für ‚Leben, Leib, Freiheit' etc. der Person eingeschätzt wird (§34 StGB). Bei Personen unter 18 Jahren wird die Schwelle dessen, was als ein ‚rechtfertigender Notstand' definiert wird vermutlich deutlich niedriger sein, als bei einer Person über 18 Jahren. Bevor die_der Ärzt_in irgendetwas gegen deinen Willen unternimmt, wird sie_er allerdings sehr wahrscheinlich erst einmal mit dir sprechen und dich überzeugen wollen, selbst alles zu melden.
Neben der Befragung, der Dokumentation und der Wundversor-

gung kann auch ein Schwangerschaftstest, ein HIV-Test, ein Hepatitis-Test und/oder Tests auf Geschlechtskrankheiten gemacht werden. Für all das (Dokumentation, auch mit Fotos; Blutentnahme; Schwangerschaftstest; HIV-Test; Test auf Geschlechtskrankheiten und Hepatitis; Sicherung von Spuren als eventuelle spätere Beweismittel) musst du eine Einverständniserklärung unterschreiben.

Ärzt_innen können dir auch Adressen von therapeutischen Anlaufstellen in deiner Nähe zukommen lassen, wenn du das möchtest. Außerdem ist es möglich, die_den Ärzt_in zu bitten, für dich alles der Polizei zu melden, wenn du das möchtest.

Zum Weiterlesen: Hamburger Ärztekammer

3. Psychologische bzw. therapeutische Unterstützung

Auch wenn du bereits eine Person gefunden hast, die dich unterstützt und mit der du reden kannst: Das ersetzt niemals eine Therapie! Menschen, die dich gut kennen und denen du vertraust können zwar eine große, nicht zu unterschätzende Hilfe sein, aber professionelle Unterstützung kann dir helfen, das Geschehene zu verarbeiten.

Wenn du dir professionelle Unterstützung holen möchtest (und das ist die Grundvoraussetzung dafür – nicht was andere denken, was dir gut tut!), hast du verschiedene Möglichkeiten.

3.1 Beratungsstellen

Beratungsstellen sind bis auf einzelne Ausnahmen kostenfrei für dich. Dort arbeiten z.B. Psycholog_innen und Sozialpädagog_innen und beraten zu alltagspraktischen Themen, informieren über und vermitteln an andere Einrichtungen und bieten teilweise auch Therapien an (z.B. zur Überbrückung bis du eine_n geeignete_n Therapeut_in gefunden hast). Du kannst dich dort auch über verschiedene Therapieansätze informieren (Verhaltenstherapie, Psychoanalyse...) oder dir Informationen über Angebote in Hamburg holen.

Die meisten Beratungsstellen in Hamburg bieten offene Sprechstunden an, bei denen du einfach anrufen oder vorbeigehen kannst. Du kannst auch (telefonisch oder per Email) einen Termin vereinbaren, wenn du auf jeden Fall viel Zeit für das Gespräch haben möchtest. Hierbei kann dich vielleicht eine Vertrauensperson unterstützen und einen Termin für dich vereinbaren, du kannst aber auch einen falschen Namen nennen. Bei einigen Beratungsstellen kannst du dich auch absolut anonym per Email beraten lassen.

Du hast in einer Beratungsstelle die Option, dich unverbindlich mit Möglichkeiten der Unterstützung auseinanderzusetzen und dich damit vertraut machen, wenn du dir noch nicht sicher bist, ob professionelle Unterstützung für dich in Frage kommt. Du kannst dir auch einfach Informationen über Schritte, die du jetzt gehen

kannst (z.B. wie ein Gerichtsprozess abläuft oder über Frauenhäuser) holen. Personen, die dich beraten, stehen generell unter Schweigepflicht.

Glossar: Krisenintervention

Teilweise bieten Beratungsstellen auch Selbsthilfe(-gruppen), therapeutisch angeleitete Gruppen, Krisenintervention, Begleitung zu Ärzt_innen, Anwält_innen, Polizei, Beratung in Rechtsfragen usw. an, teilweise auch auf verschiedenen Sprachen. Hinten in diesem Heft unter ‚Wichtige Adressen und Links' findest du Adressen von Hamburger Beratungsstellen und deren jeweilige Angebote.

3.2 Psychotherapie

Vorweg: Hier gilt das gleiche zur Schweigepflicht, wie auch bei der medizinischen Versorgung. Generell besteht diese, es gibt jedoch Ausnahmesituationen (siehe in diesem Kapitel ‚medizinische Versorgung').

Bei einer Psychotherapie geht es darum, mit einer professionalisierten Person darüber zu sprechen, wie es dir geht, wie du Sachen erlebst, wie du dich verhältst und was die Gründe dafür sind. Erlebst du vieles negativ und belastend oder belastet dich dein Verhalten, kannst du mit der_dem Therapeut_in zusammen an Strategien arbeiten, mit denen du besser zurecht kommst. Die klassische Form ist dabei die Gesprächstherapie. Deswegen ist eines besonders wichtig: Die Chemie zwischen dir und der_dem Therapeut_in muss stimmen! Es ist bei weitem schwieriger, sich gegenüber einer (noch dazu fremden) Person zu öffnen, die dir nicht sympathisch ist oder der du kein Vertrauen entgegenbringen kannst/möchtest. Außerdem geht es bei einer Therapie um das Wichtigste in deinem Leben: Um dich selbst und darum, dass es dir gut gehen soll.

Bei dem, was dir widerfahren ist, kann es sein, dass sich so genannte Langzeitfolgen einstellen. Das muss nicht sein, ist aber (leider) bei nicht wenigen Personen die Reaktion der Psyche auf eine extreme Belastung. Das heißt nicht, dass es dir den Rest deines Lebens schlecht gehen wird, dass du auf einmal ‚ein Freak' bist oder Ähnliches. Das heißt nur, dass du auf dich und deine Gefühle Acht

geben solltest. Eine Therapie macht Sinn, wenn du merkst, dass du dich nur sehr schwer willentlich kontrollieren kannst, dass du unter deinen Gefühlen leidest und dass diese dich und deinen Alltag negativ beeinflussen (du z.B. nicht mehr rausgehen magst, viel mehr oder viel weniger isst als sonst, das Bedürfnis hast, dir wehzutun usw.).

Wenn du meinst, dass dir eine Therapie gut tun würde, gibt es noch einiges zu beachten.

Als erstes, die Wahl der_des Therapeut_in: Hinten in diesem Heft findest du den Link zu einer Datenbank mit Adressen von Therapeut_innen in Hamburg. Überleg dir, was dir wichtig ist und was du die_den Therapeut_in fragen möchtest (zum Beispiel Fragen nach dem Arbeitsschwerpunkt oder Erfahrungen mit dem Thema etc.). Wenn du magst, sprich mit einer Vertrauensperson darüber und lass dich bei der Suche nach geeigneten Therapeut_innen unterstützen. Hast du jemanden gefunden, bei der_dem du einen guten ersten Eindruck hast, kannst du einen Termin vereinbaren (oder vielleicht von einer Vertrauensperson vereinbaren lassen). Du brauchst dazu keine Überweisung, aber unter Umständen musst du 10€ Praxisgebühr bezahlen. Bevor du den ersten Termin wahrnimmst, kommt leider noch das Thema der Kostenübernahme, damit du keine bösen Überraschungen erlebst. Hier die wichtigsten Informationen dazu:

- Bist du bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert, stehen dir jeweils fünf ‚probatorische Sitzungen' (Testsitzungen á 50 Minuten bei einer_einem bestimmten Therapeut_in) zu, die du nicht beantragen musst und die dir in jedem Fall bezahlt werden. Die_der Therapeut_in muss dafür eine Zulassung der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) haben, das erkennst du am Titel der jeweiligen Person. Zugelassene Therapeut_innen haben meistens den Titel „Psychologische_r Psychotherapeut_in", du kannst aber sicherheitshalber auch direkt die_den Therapeut_in deiner Wahl noch einmal fragen. Wenn du dich dann entschließt, bei der_dem Therapeut_in zu bleiben, muss ein Konsiliarbericht zur Therapiebeantragung bei deiner Krankenkasse geschrieben werden. Das heißt, dass du einmal von einer_einem Allgemeinmediziner_in untersucht wirst, die_der körperliche Ursachen für dein Leiden ausschließt. Alles weitere übernimmt dann wieder die_der Therapeut_in für dich. Zur Therapiebewilligung muss von dieser_diesem eine Diagnose

gestellt und ein Antrag geschrieben werden. Ist die Therapie bewilligt, kommen keine Kosten auf dich zu.

- Bist du privat krankenversichert, stehen dir auch hier theoretisch fünf probatorische Sitzungen zu. Da die Regelungen jedoch von Krankenkasse zu Krankenkasse sehr unterschiedlich sind, ist es sinnvoll, dir vorher die Bestimmungen und Formulare deiner Krankenkasse zukommen zu lassen. Du musst beim Telefonat oder Gespräch mit deiner Krankenkasse keinerlei Gründe für den Therapiewunsch angeben. Vielleicht kann dich an dieser Stelle auch eine Person deines Vertrauens unterstützen und die formalen Sachen für dich erfragen.
- Bekommst du Beihilfe, gilt letztendlich Gleiches, wie bei der privaten Krankenversicherung. Die Regelungen sind so verschieden, dass sich ein direktes Nachfragen lohnt.
- Es gibt auch die Möglichkeit, eine Therapie komplett selbst zu zahlen. Die Kosten einer Therapiestunde variieren dabei zwischen 60€ und 100€, sind also nicht unbedingt erschwinglich. Dafür musst du weder Anträge stellen noch Rücksicht darauf nehmen, ob die_der Therapeut_in anerkannt ist.

Zum Weiterlesen: Psychotherapeutenkammer Hamburg, KVHH

Sind deine fünf probatorischen Sitzungen um, kannst du dich für oder gegen eine Therapie bei der_dem Therapeut_in entscheiden. Überleg dir genau, ob du dich auf die Person einlassen möchtest – die Basis zwischen euch beiden ist das Wichtigste. Wenn du glaubst, dass es irgendwie nicht passt, scheu dich nicht vor einem "nein". Es ist vollkommen in Ordnung, Therapeut_innen abzulehnen. Es ist sogar im Sinne einer erfolgreichen Therapie, dir jemanden anders zu suchen, wenn du dich nicht richtig wohl fühlst oder Zweifel gegenüber der_dem Therapeut_in hast. Das weiß auch die_der Therapeut_in.

Hast du eine_n Therapeut_in gefunden, bei der_dem du dich sicher, wohl und gut aufgehoben fühlst, kann es nach den probatorischen Sitzungen weitergehen: Im Regelfall werden erst einmal 25 Sitzungen á 50 Minuten bewilligt und ihr stellt einen ‚Therapievertrag' auf. Das heißt, es wird geregelt, was zum Beispiel passiert, wenn du in den Urlaub fährst oder mal krank wirst. Du kannst trotzdem jederzeit die Therapie beenden, wenn du das möchtest.

4. Strafrechtliche Möglichkeiten – von der Anzeige bis zum Prozess

Wenn das, was dir passiert ist, einen Straftatbestand darstellt (d.h. in Deutschland strafbar ist), hast du die Möglichkeit, bei der Polizei eine Anzeige zu erstatten.

Wenn du eine Anzeige erstattest, ist die Polizei in den meisten Fällen verpflichtet zu ermitteln, auch wenn du es dir später anders überlegen solltest. So genannte ‚Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung' sind in Deutschland Offizialdelikte. Das bedeutet, dass ermittelt werden muss, sobald ein Amt wie z.B. die Polizei davon erfährt. Du kannst eine Anzeige also, wenn sie erst einmal gestellt ist, nicht mehr zurückziehen.

Es ist sinnvoll, schon bevor du zur Polizei gehst, Kontakt zu Beratungsstellen aufzunehmen, die eine rechtliche Beratung anbieten, Anwält_innen vor Ort haben oder dich zu diesen vermitteln können, da jeder Fall anders ist. Dieses Heft bietet nur einen groben Überblick über das, was passieren kann und ersetzt niemals eine rechtliche Beratung! Die Adressen zu Beratungsstellen findest du unter ‚Wichtige Adressen und Links' hinten in diesem Heft. Alles, was dort besprochen wird, fällt unter die Schweigepflicht und ist (bis auf die gekennzeichneten Ausnahmen) für dich kostenfrei.

Du kannst, wenn du es möchtest, auch direkt zu einer Polizeistelle gehen. Vielleicht möchtest du auch hier eine Person deines Vertrauens mitnehmen, das kannst du sowohl zu Anwält_innen als auch zur Begleitung auf das Polizeirevier. Mach dir vorher aber eines klar: In Deutschland gelten Menschen solange als unschuldig, bis deren Schuld bewiesen ist. Das heißt für dich, dass du diejenige bist, die beweisen muss, was passiert ist, sofern nicht noch andere Personen anwesend waren oder es eindeutige Beweise gibt.

Direkt bei der Anzeigenerstattung wirst du erst mal nach den groben Fakten gefragt: Tatzeit, Tatort, Täter und worum es geht. In jedem Fall wirst du mindestens einmal erzählen müssen, was passiert ist und dazu befragt werden. Wie sensibel und vorsichtig dabei die Polizeibeamt_innen sind, kannst du im Vorfeld nicht wissen.
Die Polizei kann, wenn die Tat erst wenige Stunden her ist, eine körperliche bzw. medizinische Untersuchung anordnen. Bei dieser

wird genau das passieren, was unter ‚medizinische Versorgung' in diesem Kapitel beschrieben ist. Diese Untersuchung dient der Beweis- und Spurensicherung und kann von dir nur verweigert werden, wenn du mit dem Täter verlobt, verheiratet oder verwandt bist. Du kannst dich auch hier wieder von einer Vertrauensperson begleiten lassen und/oder darum bitten, von einer Ärztin untersucht zu werden, wenn du das möchtest.

Entweder direkt oder durch Vorladung der Polizei wirst du dann zur Vernehmung, also zur Befragung von dir als ‚Opferzeuge', geladen. Du musst auf diese Vorladung nicht erscheinen, aber natürlich ist deine Aussage sehr wichtig, wenn du eine Anzeige erstatten möchtest. Spätestens bei deiner Vernehmung wird es darum gehen, den Tathergang genau zu schildern.

Mindestens dein_e Anwält_in kann bei deiner Befragung dabei sein. Du kannst auch fragen, ob du durch eine Vertrauensperson begleitet werden darfst. Dieses ist nur von vornherein ausgeschlossen, wenn deine Vertrauensperson ebenfalls Zeug_in ist. Eventuell kannst du schon im Vorfeld deiner_deinem Anwält_in erzählen, was passiert ist und somit deine Aussage einfach in Schriftform abgeben.

Eventuell werden danach noch weitere Beweise gesammelt (ärztliche Gutachten oder Sachbeweise, die eine Rolle gespielt haben usw.), der oder die Täter werden vernommen, Zeug_innen werden verhört etc. Es kann sein, dass du noch einmal durch die Staatsanwaltschaft zur Vernehmung geladen wirst. Dieser Vorladung musst du auf jeden Fall nachkommen und auf jeden Fall zu dem Termin gehen.

Sind die Ermittlungen abgeschlossen, kommt es zur Anklage. Dieses passiert allerdings nicht, wenn bestimmte Bedingungen erfüllt sind, z.B. wenn der Name des Täters unbekannt ist oder die Staatsanwaltschaft den Fall für ‚geringfügig' erachtet. Danach entscheidet die Staatsanwaltschaft über das, was passiert. Entweder gibt es eine Anklageschrift an das zuständige Gericht (Amtsgericht oder Landesgericht), oder das Verfahren wird eingestellt.

Wenn das Hauptverfahren eröffnet ist, also die Staatsanwaltschaft Anklage erhoben hat, kommt es zur mündlichen Verhandlung. In dieser bist du noch einmal Zeugin. Das ist so, weil Richter_innen ihre Entscheidung nur auf Erkenntnisse begründen dürfen, die

aus der Hauptverhandlung stammen. Bis zu deiner Vernehmung darfst du während der Verhandlung, wo auch der Täter befragt wird, nicht anwesend sein. In Hamburg gibt es eine Zeug_innen-betreuung, an die du dich vor der Verhandlung wenden kannst und bei der du dich währenddessen aufhalten kannst. Es gibt in fast allen Gerichtsgebäuden in Hamburg Betreuungszimmer, in denen du unterstützt wirst. Du kannst auch im Vorfeld schon zu den Betreuer_innen Kontakt aufnehmen und vereinbaren, ob du z.B. von zu Hause abgeholt wirst, wieder dorthin gebracht wirst oder wer noch zu deiner Unterstützung mitkommt. Die Kontaktadresse dafür findest du hinten in diesem Heft unter ‚Weitere Adressen und Links'.
Du kannst auch während des Verfahrens Nebenklägerin sein. Das heißt, du hast selbst eine_n Anwält_in und hast andere Rechte, als du sie als Zeugin hast, so kann z.B. ein Ausschluss der Öffentlichkeit beantragt werden. Die Kosten für die_den Anwält_in für dich als Nebenklägerin werden bei ‚Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung' vom Staat übernommen, wenn es sich um ein Verbrechen handelt. Eine Straftat ist ein Verbrechen, wenn diese mit mindestens einem Jahr Freiheitsstrafe bestraft wird. Die Beratung bei einer_einem Anwält_in vor der Anzeigestellung und vor der Eröffnung des Gerichtsverfahrens ist kostenpflichtig. Hier kannst du dich z.B. mit dem Weißen Ring (siehe ‚Weitere Adressen und Links' hinten) in Verbindung setzen, der die Kostenübernahme unterstützen kann. Je nachdem, wie das Verfahren ausgeht, übernimmt der Täter oder der Staat die weiteren Kosten.

Was dir klar sein muss: Offizielle Prozesse heißen, dass du vor mehreren Menschen detailliert aussagen musst, was passiert ist. Dir werden Fragen dazu gestellt werden und es kann sein, dass die Verteidigung (also die_der Anwält_in des Täters) dich als unglaubwürdig erscheinen lassen möchte.
Du wirst auch dem Täter wieder begegnen. Andersrum hast du damit die Tat öffentlich gemacht und dich rechtlich gewehrt, der Täter landet vielleicht hinter Gittern und kann keine Bedrohung mehr für dich sein. Überleg dir die Vor- und Nachteile für dich in Ruhe, am Besten zusammen mit einer Beratungsstelle, einer_einem Anwält_in und einer Vertrauensperson. Entscheide dich so, wie du meinst, was das Richtige ist.
Alle oben genannten Szenarien sind nur der generelle Ablauf solcher Verfahren, eine richtige Auskunft zu deinen Möglichkeiten in genau deinem Fall erhältst du hingegen nur bei rechtlichen Beratungen und Anwält_innen!

Zum Weiterlesen: Frauennotruf Hannover, Polizei Beratung, Opferratgeber

5. zivilrechtliche Möglichkeiten - Schutzanordnungen

Wenn du dich immer noch in einer Gewalt- oder Bedrohungssituation befindest, kannst du zivilrechtliche Schutzmöglichkeiten beantragen. Das geht bei so genannter ‚häuslicher Gewalt' (also wenn du mit einer gewalttätigen Beziehung zusammenlebst), bei Stalking oder auch wenn Gewalt(-drohungen) von einer Person ausgehen, mit der du nicht zusammenlebst und keine persönliche Beziehung hast. In Deutschland gibt es das Gewaltschutzgesetz (GewSchG), was dazu dienen soll, Betroffenen von Gewalt in verschiedenen Formen, sicheren Raum zu gewährleisten. Das Gesetz gilt, wenn jemand ‚den Körper, die Gesundheit oder die Freiheit' von dir verletzt hat oder damit droht, das zu tun. Ist das der Fall, kann ein Zivilgericht anordnen, dass der Täter bzw. die Person, die dich bedroht, deine Wohnung nicht betreten darf (das gilt auch, wenn ihr zusammenwohnt, dabei ist erst einmal egal, wer im Mietvertrag steht), sich nicht in einem bestimmten Umkreis von deiner Wohnung aufhalten darf, sich nicht an bestimmten Orten aufhalten darf (z.B. deinem Arbeitsplatz), dass du nicht von ihm kontaktiert werden darfst (auch nicht per SMS oder Email) und dass die Person nicht versuchen darf, dich irgendwie zu treffen. Diese Anordnungen können miteinander kombiniert werden, sodass für dich erst einmal ein ‚safe space' entsteht und du zur Ruhe kommen kannst. Im Regelfall sind diese Anordnungen auf ein halbes Jahr befristet, können allerdings bei Bedarf verlängert werden. Es kann auch angeordnet werden, dass du die Einzige bist, die eine gemeinsame Wohnung nutzen darf. Dabei ist egal, ob ihr verheiratet seid, in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft seid, ‚einfach nur' zusammenwohnt oder ob ihr überhaupt eine Beziehung habt. Sind diese Schutzmaßnahmen gerichtlich angeordnet und der Täter hält sich nicht daran, begeht er eine Straftat und kann zu einer Geldstrafe oder einer Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr verurteilt werden. Du kannst bzw. musst dann wieder die Polizei rufen, auch wenn noch gar nichts passiert ist und du dich bedroht fühlst.
Bis diese Schutzmaßnahmen angeordnet sind, kann die Polizei Platzverweise aussprechen. Das heißt, der Täter oder die Person, die dich bedroht, darf deine oder eure Wohnung für zehn Tage nicht betreten. Ihm werden alle Schlüssel abgenommen und er muss sofort mit den nötigsten Dingen gehen. Dieser Platzverweis bleibt bestehen, bis das Gericht eine Entscheidung getroffen hat

(maximal 20 Tage). Hält der Täter sich nicht daran, kann die Polizei ihn in Gewahrsam nehmen, also einsperren. Dabei liegt es in der Entscheidung der Polizeibeamt_innen (und nicht bei dir), ob sie diese Platzverweise für sinnvoll erachten bzw. wie groß die Gefahr ist, die vom Täter ausgeht. Wenn du die Polizei in einer Gefahrensituation gerufen hast, wird diese auch nach begangenen Straftaten fragen. Hier gilt wieder: Ist etwas passiert, was ein Offizialdelikt ist, muss ermittelt werden, unabhängig davon, ob du das möchtest oder nicht. Offizialdelikte sind zum Beispiel ,Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung'.
Schutzanordnungen können auch als so genannte Eilschutzanordnungen erlassen werden. Das heißt, dass das Gericht auf einen endgültigen Beweis verzichtet und stattdessen eine ,Glaubhaftmachung' herangezogen wird. Glaubthaftmachungen sind z.B. ärztliche Atteste, Polizeiberichte oder eine Aussage von dir. Diese muss sehr detailliert sein (mit Ort- und Zeitangaben und allem, was passiert ist) und du musst durch eine ,eidesstattliche Erklärung' versichern, dass deine Aussage stimmt. Es geht also darum, dass das Geschehene mit ,hoher Wahrscheinlichkeit stattgefunden hat' und nicht, wie sonst vor Gericht, darum, dass die Schuld des Täters bewiesen ist.

Alles, was oben steht, gilt übrigens auch, wenn du und/oder der Täter keine deutsche Staatsangehörigkeit haben!
Die Anträge für alle genannten Schutzmaßnahmen findest du kostenfrei im Internet, einen Link dazu hinten unter ,Wichtige Adressen und Links'. Beim Ausfüllen kannst du dich auch an eine Beratungsstelle wenden, die dir dabei hilft (die Adressen dazu findest du ebenfalls hinten im gleichen Abschnitt).

Ich hoffe, diese Informationen helfen dir, die Entscheidung zu treffen, die für dich die richtige ist. Es ist weder immer richtig, noch falsch, die Polizei zu rufen und es ist weder immer richtig oder falsch, die Polizei nicht zu rufen. Was passiert, wenn du sie rufst und wie die Beamt_innen mit Allem umgehen, kannst du nicht unbedingt vorhersehen. Wichtig ist, dass du so schnell es geht Schutz bekommst und erst mal zur Ruhe kommen kannst. Wie das für dich am Besten funktioniert, kannst nur du entscheiden und wissen. Wenn du dringend Schutz brauchst, aber die Polizei nicht informieren möchtest, kannst du dich auch an ein Frauenhaus wenden oder dich von einer Beratungsstelle (zu der du zum Beispiel mit einer Vertrauensperson gehen kannst) zu einem vermitteln lassen. Genaueres dazu findest du im nächsten Abschnitt.

6. Frauenhäuser

Frauenhäuser sind Häuser, deren Adresse generell geheim gehalten wird. Dort kannst du Schutz finden, wenn du dich in deiner Wohnung nicht mehr sicher fühlst und vorübergehend an einem anderen Ort wohnen möchtest. In Frauenhäusern wirst du auch beraten, sei es darüber, wie du dich aus der Gewaltsituation lösen kannst, wie du selbst zu einer neuen Wohnung kommst oder woher du finanzielle Unterstützung bekommst. Du kannst dort selbstbestimmt wohnen, es gelten allerdings bestimmte Regeln (z.B. ist eine Regel, dass du keine Männer zu Besuch haben darfst – einschließlich deiner Verwandten und Freunde). Du kannst das Angebot auch in Anspruch nehmen, wenn du noch nicht weißt, ob du dich endgültig von der Gewaltsituation lösen möchtest. Bist du von Gewalt betroffen, kannst du dort zu jeder Tages- und Nachtzeit anrufen und einen Treffpunkt vereinbaren (dieser wird an einem gut erreichbaren Ort sein – auf jeden Fall nicht direkt am Frauenhaus). Du solltest bestimmte Sachen bei dir haben:

- Ausweis/Pass, Aufenthaltsbescheinigung, Arbeitsgenehmigung
- Krankenkassenchipkarten
- Lohnsteuerkarte, Rentenversicherungsunterlagen, andere Versicherungsunterlagen
- Geburtsurkunde, Zeugnisse
- Geld, Kontokarte, Sparbücher
- Kleidung
- Medikamente, die du benötigst
- wenn es für dich zutrifft: Führerschein, Mietvertrag, Heiratsurkunde, Bewilligungsbescheide für ALG, ALG II, etc.
- eventuell wichtige Erinnerungen, Schmuck etc.

Wenn du mit deinen Kindern Schutz suchst, ist es auch wichtig, deren Unterlagen, Schulsachen, Lieblingsspielzeuge, Kuscheltiere, Bewilligungsbescheide für Kindergeld etc. einzupacken.
Du kannst natürlich auch kommen, wenn du alle diese Sachen nicht hast. Wenn allerdings die Zeit dazu bleibt, ist es sehr sinnvoll, diese einzupacken. In den Frauenhäuser erfährst du in jedem Fall erst einmal Schutz und Unterstützung, viele haben auch Angebote für Kinder. Wenn du Schutz brauchst – trau dich, diesen in Anspruch zu nehmen! Es ist in Ordnung, Schutz zu brauchen und es ist auch vollkommen in Ordnung, sich dafür Unterstützung zu suchen. Es

geht um dich und dein Wohlergehen! Die Telefonnummern von allen Frauenhäusern in Hamburg (natürlich nicht die Adressen) findest du hinten in diesem Heft unter ‚Wichtige Adressen und Links'.

Und was ist mit ihm?

Die Frage mag erst mal komisch klingen und ist für dich auch nicht unbedingt wichtig. Die meisten Menschen, die Übergriffe erleben, kennen den Täter allerdings und sind vielleicht mit ihm befreundet, in einer Beziehung oder verwandt. Der Mythos vom Fremden - nachts im dunklen Park - trifft auf die wenigsten Übergriffe zu. Deswegen kann die Frage nach dem Umgang mit dem Täter für dich sehr belastend sein. Das Wichtigste vorweg:

Befindest du dich noch in einer Gefahrensituation?

Wenn du noch in einer Gefahrensituation bist, weil du z.B. mit dem Täter in einer Beziehung bist, kannst du der Situationen schnell entgehen, indem du Schutz in einem Frauenhaus suchst. Genaueres dazu findest du in diesem Heft unter ‚Was kann ich jetzt machen? - Frauenhäuser'. Du kannst auch rechtlich gegen den Täter vorgehen, Hinweise dazu findest du unter ‚Was kann ich jetzt machen? - strafrechtliche Möglichkeiten' und ‚zivilrechtliche Möglichkeiten'. Wenn du nichts davon möchtest, kannst du dir auch einen Sicherheitsplan erstellen. Das ist ein Zettel, den du am besten immer bei dir hast und auf dem das wichtigste für eine Notsituation

draufsteht, z.B. bei wem du einen Ersatzschlüssel für deine Wohnung deponiert hast, welches Codewort du mit Freund_innen abgesprochen hast, damit diese schnell Bescheid wissen, dass sie die Polizei rufen sollen, wichtige Telefonnummern und Ähnliches. Den Link zu einem Beispielsicherheitsplan findest du hinten in diesem Heft. Am besten erstellst du den Plan zusammen mit einer Person deines Vertrauens und sprichst mit ihr alles für den Notfall ab.

Befindest du dich nicht (mehr) in einer Gefahrensituation bzw. Gewaltsituation, ist die Frage danach, was mit ihm ist, vermutlich trotzdem eine wichtige Frage.

Alles, was du möchtest ist legitim und vollkommen in Ordnung. Es ist okay, wenn du ihn nicht sehen möchtest oder den Kontakt abbrichst, es ist auch okay, ihm alles an den Kopf zu werfen. Du brauchst dich niemals für das, was du möchtest, vor ihm rechtfertigen. Er hat Mist gebaut, nicht du.

Vielleicht weiß er gar nicht, was er getan hat und kann nicht verstehen, was auf einmal mit dir los ist. Das ist nicht dein Problem und du bist nicht diejenige, die ihm das erklären muss. Du bist auch nicht diejenige, die nach Erklärungen für sein Verhalten suchen muss.
Vielleicht weiß er aber auch sehr gut, was er getan hat. Wie auch immer die Situation ist: Es ist wichtig, dass es dir gut geht und du Wege findest, die dir helfen, mit allem umzugehen.
Hier soll es deswegen jetzt erst einmal darum gehen, wie du mit ihm umgehen kannst, wenn ihr weder zusammenlebt noch in einer direkten (romantischen) Beziehung zueinander steht.
Du hast die verschiedensten Optionen und du musst dich ihm gegenüber gar nicht verhalten – vielleicht bekommst du aber Ideen, was dir den Umgang erleichtern würde.

1. Konfrontation

Wenn du ihn mit allem konfrontieren möchtest, stell dich vorher darauf ein, dass er nicht cool reagiert. Es wäre immerhin nicht das erste Mal, dass er sich scheiße verhält. Es kann sein, dass er laut wird, dir droht, alles abstreitet, dich als Lügnerin darstellt, sich selbst als ‚Opfer' inszeniert usw. Es kann aber auch sein, dass er Reue zeigt oder einsieht, was er getan hat. Du kannst seine Reaktion im Vorfeld vielleicht erahnen, aber leider nicht wissen.
Überleg dir, wie du die Rahmenbedingungen für die Konfrontation haben möchtest. Als Beispiel sind hier ein paar Optionen:

I. Du und eine Vertrauensperson gehen zu ihm. Du sagst ihm alles, was du ihm sagen möchtest, lässt deine Wut raus und sagst ihm, was du von ihm erwartest. Das kann zum Beispiel sein, dass er dich nicht kontaktieren soll und dass er gehen soll, wenn ihr zufällig am gleichen Ort seid. Die Vertrauensperson sagt nichts dazu, aber steht dir zur Seite und übernimmt, wenn es dir zu viel wird oder weist ihn an, jetzt zu gehen.

II. Du möchtest ihn nicht sehen, aber ihm trotzdem Sachen mitteilen. Dabei ist es dir egal, ob du seine Reaktion mitbekommst oder nicht. Du kannst ihm eine Email oder einen Brief schreiben. Der Vorteil daran ist, dass du nichts von ihm sehen oder hören musst. Es kann allerdings auch den Nachteil haben, dass er dann vielleicht wiederum dich konfrontieren möchte und du nicht die Möglichkeit hast, dir die Bedingungen dafür auszusuchen.

III. Du möchtest ihn nicht sehen, aber willst wissen, wie er reagiert. Hier kannst du eine Vertrauensperson oder Menschen, die dich unterstützen, bitten, das für dich zu übernehmen. Auch hier kannst du zum Beispiel ihm alles in schriftlicher Form mitteilen, was du ihm mitteilen möchtest und das von deiner Vertrauensperson oder mehreren Menschen bei einem Treffen übergeben lassen. Oder du möchtest ihm gar nichts mitteilen, möchtest nur sicherstellen, dass du ihm nicht begegnest. Andere Personen können auch für dich kommunizieren, dass er an einem bestimmten Ort nichts mehr zu suchen hat etc. Hier kannst du dir danach berichten lassen, wie er reagiert hat.

IV. Du möchtest einfach nur deine Ruhe und eigentlich nichts von ihm sehen oder hören. Auch das kann durch eine oder mehrere

Person(en), der oder denen du vertraust, kommuniziert werden. Es ist möglich, ihm einfach zu sagen ‚sprich mit niemandem darüber und halte dich von Ort x, y und z fern'. Alles, was du möchtest ist legitim und du musst ihm nicht selbst irgendwie mitteilen, was los ist. Du bist weder in der Bringschuld noch in der Rechtfertigungspflicht. Was du nicht beeinflussen kannst, ist sein Umgang mit der Konfrontation.

Versuch, Gedanken wie ‚Was denken dann x und y von mir?' oder ‚Ist das nicht übertrieben?' zur Seite zu schieben. Es geht um dich. Du hast vermutlich ohnehin schon genug mit der ganzen Sache zu kämpfen, da ist es durchaus angebracht, den Rahmen dafür so angenehm wie möglich zu gestalten. Du musst dich keinen Situationen aussetzen, denen du dich nicht aussetzen möchtest. Schütze dich, so gut es geht! Ihm z.B. einmal die Woche zu begegnen kann retraumatisierend sein, das heißt, die Gefühle und Bilder sind auf einmal alle wieder da und du durchlebst im schlimmsten Fall alles noch einmal gedanklich.

2. Das ‚buddysystem'

Das buddysystem hat den Zweck, dir direkte Unterstützung und ‚Vorwarnung' zu geben, wenn er sich an einem Ort aufhält, an dem du auch bist oder sein möchtest. Du kannst es mit einer oder mehreren Personen, denen du vertraust, anwenden. Dazu müssen die Personen nicht unbedingt wissen, worum es geht oder wer der Täter/die Person, die du nicht sehen möchtest, ist.
Wenn du Menschen hast, die die Identität des Täters kennen, könnt ihr zum Beispiel vereinbaren, dass deine Vertrauensperson eine Party vor dir betritt und guckt, ob er da ist. Wenn er da ist, könnt ihr vorher absprechen, was das bedeutet (ob dein buddy ihm eine Ansage macht, dass er abhauen soll, ob du woanders hingehen möchtest oder ob ihr auch beide im gleichen Raum sein könnt, du nur vorher Bescheid wissen willst). Das funktioniert nur, wenn es Menschen gibt, die wissen, wer er ist oder wie er aussieht. Aber auch, wenn es nur du bist, die weiß, um wen es geht, kannst du das buddysystem anwenden. Du kannst zum Beispiel einer oder mehreren Personen sagen, dass es eine Person gibt, die du auf keinen Fall sehen möchtest (erzähl nur, was du erzählen möchtest) und ihr könnt ein Signal vereinbaren, auf das etwas bestimmtes passiert. Das könnte dann so aussehen: Ihr geht zu irgendeinem öffentlichen Ort, du siehst ihn, du merkst, dass du ihn gerade nicht möchtest und sagst zu der Person ‚WEG!'. Die Person geht mit dir irgendwo hin (an einen anderen Ort, nach Hause...) und weiß, dass sie nicht fragen soll, warum ihr gegangen seid. Das könnte aber auch so aussehen: Ihr kommt irgendwo hin, du siehst ihn und möchtest nicht, dass er dich sieht. Du sagst ‚er ist da' und die andere Person weiß, dass du ab jetzt diejenige bist, die euren Platz aussuchst und begleitet dich, ohne zu fragen.

Du siehst, dieses Prinzip dient dazu, dir Begegnungen möglichst angenehm zu gestalten. Wichtig dabei ist, dass im Vorfeld bestimmte Dinge besprochen wurden: Wenn ein Signalwort fällt, ist keine Zeit für Fragen oder Diskussionen, sondern es passiert einfach, was vorher abgesprochen wurde. Das kann auch sein, dass du einfach alleine gehen möchtest, dich aber von niemandem verabschiedest und dein buddy für dich Allen, die fragen, sagt, dass du schnell telefonieren musstest. Die Möglichkeiten sind unbegrenzt, nur müsst ihr vorher absprechen, was die Signalwörter sind und was passieren soll.

Wenn es direkte Kommunikation zwischen dir, einer Vertrauensperson oder einer Gruppe von Menschen, die dich unterstützen und dem Täter gibt, könnt ihr auch im Vorfeld aktiv werden. Zum Beispiel könnte eine Person dem Täter eine Email schreiben, in der steht ‚du gehst am Wochenende nicht zu Party xy'. Das funktioniert leider nur, wenn er weiß, was er gemacht hat und deine Forderungen akzeptiert, aber gibt dir dafür den Raum, den du möchtest.

3. Rechtliche Schritte

Zu allen Möglichkeiten an Strafen für ihn und Schutz für dich findest du ausführliche Informationen in diesem Heft unter ‚Was kann ich jetzt machen? - strafrechtliche Möglichkeiten' und ‚zivilrechtliche Möglichkeiten'.

Für welche Option(en) auch immer du dich entscheiden magst, hab immer im Kopf, dass das Wichtigste dein Wohlergehen ist. Auch das kann mit zwiespältigen Gefühlen verbunden sein – vielleicht bist du eigentlich mit dem Täter sehr gut befreundet und fragst dich, warum er so was nur gemacht hat. Trotzdem: Schütze dich so gut es geht und setze dich keinen Situationen aus, die für dich schwer auszuhalten sind!

Und was ist mit Anderen?

Eigentlich sind andere Menschen total egal, schließlich geht es um dich und darum, wie es dir geht. Das ist das Allerwichtigste. Nur haben andere Menschen meistens nicht wenig Einfluss auf die eigene Gefühlslage. Deswegen geht es in diesem Kapitel noch einmal um Dinge, die mit anderen Menschen, die nicht der Täter sind, zu tun haben. Auch hier gilt wieder: Nichts von dem, was hier steht muss für dich wichtig oder richtig sein. Aber wenn du bestimmte Fragen im Kopf hast, kriegst du hier vielleicht Ideen für eine Antwort.

Was ist mit Menschen, die alles mitbekommen haben?

Im besten Fall wissen nur Menschen, denen du anvertraut hast, was passiert ist. Leider kann es aber auch sein, dass irgendwie andere Menschen davon Wind bekommen haben, z.B. durch den Täter, weil schlichtweg andere Personen währenddessen anwesend waren usw. Das ist unangenehm. Leider glauben immer noch viele Menschen, dass solche Übergriffe, wie du sie erlebt hast, irgendwie ‚gewollt' oder ‚provoziert' sind. Dass das absoluter Unfug ist, weißt du natürlich. Warum solltest du auch wollen, dass dir Gewalt angetan wird? Ein ‚was hatte sie denn für Klamotten an?' oder ‚die hatten doch sonst auch was miteinander, wo soll das Problem sein?' ist leider nicht die Ausnahme. Klar ist trotzdem eines: Du – und zwar nur du – bist die Person, die benennen kann, wie du etwas erlebt hast und ob etwas (weit) über deine Grenzen ging. Keine andere Person auf dieser Welt hat das Recht, dich infrage zu stellen oder dir abzusprechen, wie es dir geht! Wenn du Sprüche in diese Richtung abbekommst – versuch, sie nicht nah an dich heranzulassen. Das kann verdammt schwierig sein, denn das Bild von dem ‚schuldigen Opfer' hält sich erschreckend gut. Fang niemals an zu glauben, dass du irgendetwas falsch gemacht hast! Das hast nicht du – sondern er! Das Märchen von dem ‚Triebgesteuerten, der gar nicht anders konnte' ist so was von falsch. Der Täter hat die volle Verantwortung für sein Handeln. Du brauchst weder nach Fehlern in deinem Verhalten noch nach Erklärungen für sein Verhalten suchen. Versuch, einen Umgang mit solchen Situationen zu finden. Du kannst den Menschen deine Meinung sagen, sie igno-

rieren, ihnen sagen, dass sie gehen sollen usw. Alles ist in Ordnung, so lange es dir dabei bestmöglich geht.

Was ist mit meiner Beziehung?

Eine Beziehung bedeutet meistens ein sehr enges Vertrauensverhältnis, sehr viel Nähe und Intimität. Das kann sehr schön sein, aber auch sehr belastend. Du musst deiner Beziehung nichts erzählen, nur weil es deine Beziehung ist. Fühl dich nicht verpflichtet dazu! Wenn du dich sicher und gut damit fühlst, kannst du natürlich auch alles oder ein bisschen erzählen. Eine Beziehung kann viel Rückhalt, Stärke und Sicherheit bieten, vielleicht kannst du so auch noch weitere Unterstützung erfahren. Wenn du erzählen möchtest, was dir passiert ist oder, dass dir etwas passiert ist, versuch deine Wünsche und Bedürfnisse dabei zu sagen. Das kann sein ‚es wäre schön, wenn wir gerade nicht nebeneinander schlafen' oder ‚kannst du vielleicht mit mir zu einer Beratungsstelle gehen?' oder ‚bitte sprich mich nicht darauf an, ich spreche es an, wenn ich es möchte'. Es kann sein, dass dein_e Partner_inn(en) überfordert reagieren. Sie_er hört/hören, dass es dir, einer geliebten oder sehr gern gemochten Person, schlecht geht. Vielleicht hat das Thema auch in dem Leben deiner Beziehung noch nie eine Rolle gespielt. Und natürlich reagieren Menschen auf alles verschieden und auch wenn ihr euch sehr gut kennt ist es deswegen hilfreich, wenn du sagst, was geschehen soll, was du jetzt brauchst und möchtest.

Es kann sein, dass sich dein Verhältnis zu deinem Körper und zu körperlicher Nähe geändert hat. Wenn du Übergriffe erlebt hast stellst du vielleicht fest, dass du Berührungen weniger als vorher magst, vielleicht fühlst du dich generell unwohler als vorher oder vielleicht triggern bestimmte Berührungen Flashbacks. Wenn es so ist, versuch es zu akzeptieren. Sei nicht sauer auf dich selbst, wenn du z.B. keine Lust mehr auf Sex oder kuscheln hast oder dich beim Küssen unwohl fühlst. Das ist okay und du bist einer Beziehung oder anderen Menschen keinen Körperkontakt ‚schuldig'. Vielleicht möchtest du jetzt gerade aber auch viel mehr Sex als sonst. Auch das ist vollkommen in Ordnung. Versuch, mit deiner_deinem Partner_in, deinen Partner_innen oder der Person, die es gerade betrifft, darüber zu sprechen, was du willst und vor allem, was du nicht möchtest. Die Gründe dafür musst du nicht erzählen. Du bist diejenige, die darüber entscheidet, was mit deinem Körper

passieren darf. Wenn es dir schwer fällt, über solche Dinge zu sprechen, versuch andere Wege der Kommunikation – Mimik, Hände dahin schieben, wo du sie möchtest bzw. davon wegschieben, wo du sie nicht haben möchtest etc. Zwing dich selbst zu nichts, was du nicht möchtest, auch nicht anderen zuliebe. Stress dich selbst nicht mit Erwartungen oder ‚Leistungsdruck'. Es ist okay, nicht immer alles zu machen/wollen/können! Deine Gefühle werden nicht immer so bleiben, wie sie jetzt sind. Gib dir Zeit und nimm dir alle Zeit, die du brauchst.

Was ist mit meiner_meinem Unterstützer_in?

Erstmal hoffe ich natürlich, dass die Person(en), der oder denen du dich anvertraut hast, cool reagiert haben, dir zuhören, für dich da sind und dich unterstützen. Auch wenn du wegen nichts ein schlechtes Gewissen haben musst, ist es trotzdem gut, ein paar Dinge im Hinterkopf zu behalten. Menschen, denen du erzählst, was passiert ist, hören in dem Moment, dass es einer Person, die sie mögen, schlecht geht. Das ist nie schön. Das soll absolut nicht heißen, dass du niemandem etwas sagen sollst, damit sich niemand belastet fühlt. Im Gegenteil! Es ist verdammt viel Wert, Menschen zu haben, denen du dich anvertrauen kannst! Aber vielleicht bekommt ihr es hin, wenn du dich dazu bereit fühlst, darüber zu sprechen, was diese Situation mit euch macht. Soll heißen: Könnt ihr – du und die andere(n) Person(en) – darüber sprechen, wie es euch gerade miteinander geht? Ist es okay, wenn Grenzen kommuniziert werden? Es ist wichtig, dass du sagen kannst, wenn du z.B. gerade nicht alleine sein möchtest oder dir Begleitung zu einem Termin wünschst. Es kann auch sein, dass Menschen, die dich unterstützen, irgendwann sagen, dass sie gerade eine Pause haben möchten. Das ist okay und heißt nicht, dass du ihnen zu viel zugemutet hast. Das heißt einfach nur, dass sie gerade eine Pause haben möchten. Wenn so ein Bedürfnis geäußert wird, nimm es ernst. Sprecht darüber und über euren Umgang damit. Das kann manchmal schwierig sein, aber es ist gut, wenn die andere(n) Person(en) sich vor Überforderungen schützt bzw. schützen – für die andere(n) und für dich. Passt auf euch auf, achtet aufeinander und schätzt euer gegenseitiges Vertrauen, es ist viel Wert!

Vielleicht hat eine Person, der du dich anvertraut hast auch das Bedürfnis selbst mit anderen Menschen außer dir über alles zu sprechen. Auch das ist erst mal vollkommen legitim – Bedürfnisse und Empfindungen können schließlich niemals falsch sein. Wenn es so ist, solltet ihr einen Weg finden, wie ihr eure Bedürfnisse miteinander vereinbaren könnt. Z.B. möchtest du nicht, dass andere Personen davon erfahren, aber deine Vertrauensperson möchte mit anderen darüber sprechen. Eine Möglichkeit könnte sein, zu vereinbaren, dass Gespräche mit einer Freundin, die du nicht kennst, ohne die Nennung deines Namens in Ordnung ist. Oder vielleicht hast du dich ohnehin mehreren Personen anvertraut, die sich untereinander kennen und für dich ist es okay, wenn diese Personen auch ohne deine Anwesenheit über alles reden. Das erfordert viel Vertrauen und viel Ehrlichkeit zu einander, deswegen gilt auch hier wieder: Kommunikation ist alles! Sprecht über eure Bedürfnisse, akzeptiert diese und versucht, eine Lösung zu finden!

Nachwort

Ich hoffe, du konntest in diesem Heft ein paar Anregungen und Informationen finden, die dir helfen, mit deiner Situation umzugehen.

Es ist unfassbar große Scheiße, was dir passiert ist. Versuch, dich davon nicht unterkriegen zu lassen! Dir muss es nicht dein Leben lang schlecht gehen! Du bist wichtig und bedeutsam und du solltest nicht leiden müssen. Du hast nicht Schuld an dem, was passiert ist, sondern ausschließlich und in jedem Fall nur der Täter. Seine Schuld ist es, dass es dir jetzt schlecht geht. Versuch, dir das immer wieder klar zu machen und versuch, einen Weg aus deiner Situation heraus zu finden und das alles nicht dein Leben bestimmen zu lassen.

Du bist stark – vermutlich viel stärker, als du es selbst glaubst. Auch wenn es Rückschläge geben mag und die Erinnerung noch sehr lebendig ist – gib nicht auf.

Was du erlebt hast, hat dir die Kontrolle genommen über das, was passiert. Das ist hart und eine riesige Belastung. Aber was du erlebt hast ist jetzt vorbei. Du hast wieder die Kontrolle über das, was mit dir passiert. Du bist wieder sicher. Auch, wenn es sich jetzt noch nicht so anfühlen mag, das Gefühl kann zurückkommen. Geh immer weiter und wage den Aufbruch. Schmerzhafte Erinnerungen aufzubrechen ist sehr schwer. Aber du kannst es schaffen. Verletzungen können aufhören, wehzutun. Dann kannst du wieder aufbrechen – in ein selbstbestimmteres Leben.

Ich glaube an dich und deine Stärke und wünsche dir alles nur erdenklich Gute und viel, viel Kraft.

Wichtige Adressen und Links

Aachen

* Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.
Franzstraße 107
52064 Aachen
Tel: 0241 / 542220 Fax: 0241 / 502241
Mo. + Mi. 10.00 - 13.00 Do. 13.00 - 16.00
info@frauennotruf-aachen.de www.frauennotruf-aachen.de

* Traumaambulanz für Erwachsene/Universitätsklinikum
Pauwelsstr. 30
52057 Aachen
Tel.: +49 (0)241/ 8 08 08 08 oder +49(0)241/ 8 08 96 38 (Poliklinik)

* Traummaambulanz für Kinder und Jugendliche
Neuenhofer Weg 21
52057 Aachen
Tel.: +49 (0)241/ 8 08 07 70

Bielefeld

* Frauennotruf Bielefeld e.V.
Jöllenbecker Str. 57
33613 Bielefeld
Tel: 0521 / 124248 Fax: 0521 / 176478
Mo. 18.00- 22.00 Di. 10.00 - 12.00 Do. 14.00 - 18.00
Russische Beratung: Fr. 12 .00 - 14.00
Türkische Beratung: Di. 12.00 - 14.00
frauennotruf.bielefeld@t-online.de www.frauennotruf-bielefeld.de

* Wildwasser Bielefeld e.V.
Sudbrack Str. 36a
33613 Bielefeld
Telefon: 0521/175476
info@wildwasser-bielefeld.de www.wildwasser-bielefeld.de

* „mann-o-mann"
Beratung und Therapie für Männer.
Angebote bei Partnerschaftsproblemen und für männliche Gewaltopfer.

Ambulante Arbeit mit Sexualstraftätern.
Teutoburger Str. 106.
Tel. 0521. 68676 Mo, Di, Do 16-18h, Mi 10-13h,
vsgbev@web.de www.man-o-mann.de

Bochum

*NORA E.V. Beratung für Frauen und Mädchen
Kortumstr. 45
44787 Bochum
Offene Beratung: Dienstag: 14.00 – 16.00 Donnerstag: 10.00 – 12.00
Termine nach Vereinbarung:
Telefon: 0234/96 29 995/6 Fax: 0234/96 29 997
nora-beratung@freenet.de www.frauenberatungsstelle-bochum.de

*PRISMA
Beratung bei Suizidgefährdung Krisenberatung der Telefonseelsorge
44701 Bochum
Tel 0234-58513
www.prisma-bochum.de

*Wildwasser Bochum e.V. Verein gegen sexuelle Gewalt an Mädchen und Frauen
An den Lothen 8
44892 Bochum
Tel.: 0234 / 297666 Fax: 0234 / 2970677
WildwasserBo@aol.com www.wildwasser-bochum.de

Bonn

*Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt
Wilhelmstr. 27
53111 Bonn
Tel: 0228 / 635524 Fax: 0228 / 697805
Mo. 11.00 - 12.00 Di.-Fr. 10.00 - 12.00 Mi. 18.00 - 20.00
info@beratung-bonn.de www.beratung-bonn.de

* Kontakt- und Beratungstelefon für Männer mit Gewaltproblemen (Täter/Opfer) des Vereins „Männer und Gewalt“ e.V.
Mi, 20-22h, sowie n.Vb.,
Tel 0228/766 73 00

*Mädchennotruf (8-18 Jahre)
Tel 0228-9140000 (24h)
www.maedchenhaus-bonn.de

*Neue Wege-Beratung bei Misshandlung, Vernachlässigung und sexuellem Missbrauch, Kinderschutzambulanz
Alexandrinenstr. 9
44791 Bochum
Tel 0234.503669
neuewege@caritas-bochum.de

*Traumaambulanz für Kinder und Jugendliche als Gewaltopfer
Traumaambulanz für Erwachsene als Gewaltopfer LVR – Klinik
Kaiser – Karl – Ring 20
53111 Bonn
Tel (0) 228/551 – 2603

Dinslaken

*AWO Anlaufstelle gegen sexuelle Gewalt
Hünxer Straße 37
46535 Dinslaken
Telefon: 02064/621850 Fax: 02064/621850
asm@awo-kv-wesel.de

Dortmund

*Frauenberatungsstelle/Frauen helfen Frauen e. V. Dortmund
Kronprinzenstraße 26
44135 Dortmund
Tel.: 0231 / 521008 Fax: 0231 / 5580963
frauen@frauenberatungsstelle-dortmund.de
www.frauenberatungsstelle-dortmund.de

*Traumaklinik LWL-Klinik Dortmund
Abt. für Psychosomatische Medizin u. Psychotherapie
Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum
Marsbruchstr. 179
44287 Dortmund
Tel.: 0231 / 45 03 01
www.ruhr-uni-bochum.de/psychosomatik

*Krisenzentrum Dortmund
Wellinghofer Str. 21
44263 Dortmund
Mo bis Fr von 9:00 - 17:00
Telefon: 0231 / 43 50 77 Telefax: 0231 / 42 70 479
kontakt@krisenzentrum-dortmund.de www.krisenzentrum-dortmund.de

Düsseldorf

*Ambulanz für Gewaltopfer
Willi-Becker- Allee 10
40227 Düsseldorf
Tel 0211/8995368
gewaltopferberatung@stadt.duesseldorf.de

*Beratungsstelle Gewalt in Familien
Beratung u. Therapie für Jungen u. junge Männer, die sexuelle, körperliche oder seelische Gewalt erlitten haben oder vernachlässigt wurden. Beratung/Therapie für Jungen und Väter mit entspr. Täterverhalten.
Stephanienstr. 34
40211 Düsseldorf
Tel 0211/601 01150

*Fachstelle Auswege für jugendliche sexuelle Misshandler
Oberbilker Allee 287
40227 Düsseldorf
Tel 0211-60025853
aus.wege@awo-düsseldorf.de

*Frauenberatungsstelle Düsseldorf e.V.
Ackerstr. 144 (im Hof)
40233 Düsseldorf
Tel: 0211 / 686854 Fax: 0211 / 676161
Mo.+Mi. 14.00 - 18.00 Di.+Do.+Fr. 10.00 - 14.00
info@frauenberatungsstelle.de www.frauenberatungsstelle.de

Duisburg

*Krisenbegleitung für Suizidgefährdete und deren Angehörige
Vom-Rath-Str. 10
47051 Duisburg
Tel 0203-22656
kriseduisburg@aol.com www.telefonseelsorge-duisburg.de

*Wildwasser Duisburg e.V.
Beratung und Information für Mädchen und Frauen zu sexueller Gewalt
Lutherstraße 36
47058 Duisburg
Tel.: 0203 / 343016 Fax: 0203 / 2894759
wildwasser.duisburg@t-online.de www.wildwasser-duisburg.de

*Traumaambulanz Klinikum Duisburg
Opferschutzambulanz
Zu den Rehwiesen 7 – 9
47055 Duisburg
Tel.: +49 (0) 203/ 7 33 32 51

Essen

*Frauenberatung Essen
Zweigertstraße 29
45130 Essen
Tel.: 0201 / 786568 Fax: 0201 / 7221361
info@frauenberatung-essen.de www.frauenberatung-essen.de

*Frauenberatung und Psychotherapie DISTEL e.V.
Julienstraße 26
45130 Essen
Tel.: 0201 / 776777
Fax: 0201 / 8776089
info@forum-sexualisierte-gewalt.de www.distel-ev.de

*Traumaambulanz LVR – Klinik Essen
Psychiatrie für Erwachsene Gewaltopfer/
Psychiatrie für Kinder und Jugendliche
Virchowstr. 174
45147 Essen
Tel.: +49 (0) 201/ 72 27 – 265
Tel.: +49 (0) 201/ 72 27 – 450

Gelsenkirchen

*Frauenberatungs- und Kontaktstelle/Notruf für vergewaltigte und sexuell missbrauchte Frauen und Mädchen
Kirchstraße 14
45879 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 / 207713 Fax: 0209 / 207763
frauen-notruf.ge@arcor.de www.frauenberatung-ge.de

Hagen

*Wildwasser Hagen
Verein gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen
Lange Str.124
58089 Hagen
Tel.: 02331/371013
Tel. Sprechzeiten: Di und Do 9.00-12.00, Mi 14.00-16.00
info@wildwasser-hagen.de www.wildwasser-hagen.de

Herten

*Beratungsstelle für Frauen, Hilfe und Prävention bei sexualisierter Gewalt
Ewaldstr. 72
45699 Herten
Tel 02366/1067-35 oder -37
m.kessler@diakonie-kreis-re.de

Köln

*Beratungsstelle für Gewalt- u. Unfallopfer des DIPT e.V.
Bernhard-Feilchenfeld-Str. 11
50969 Köln Südstadt
Tel.: 0221-390903-11
abitz@psychotraumatologie.de Web: www.psychotraumatologie.de

*Notruf u. Beratung für vergewaltigte Frauen-
Frauen gegen Gewalt e.V.
Fridolinstr. 14
50823 Köln
Tel: 0221 / 562035 Fax: 0221 / 562035
Mo.+Do. 18.00 - 20.00 (Telefonberatung)
Rechtsberatung: Di. 19.00 - 20.00
mailbox@notruf-koeln.de www.notruf-koeln.de

*Traumaambulanz LVR – Klinik Köln
Wilhelm – Griesinger Str. 23
51109 Köln
Tel.: +49 (0) 221/ 899 39 39

Krefeld

*Traumaambulanz
Alexianer Krankenhaus - Zentrum für Psychologische Traumatologie
Oberdrießemer Str. 136
47805 Krefeld
Tel.: +49 (0) 2151/ 34 72 80

Leverkusen

*Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt e.V.
Damaschkestr. 53
51373 Leverkusen
Tel: 0214 / 2061598 Fax: 0214 / 2061598
Mo.,Mi.+Fr. 10.00 - 12.00 Di. 17.30 - 21.00
frauennotruf-lev@gmx.de www.frauennotruf-lev.de

Minden

*Wildwasser Minden e.V.
Weberberg 2
32423 Minden
Tel.: 0571/87677
verein@wildwasser-minden.de www.wildwasser-minden.de

*mannigfaltig Minden-Lübbecke e.V. Beratung für Jungen/junge Männer, die von sexueller Gewalt aktiv/passiv betroffen sind
Treffp. PARITÄT
Bahnhofstraße 27
32312 Lübbecke,
Tel.: 05741/909 931,
www.mannigfaltig-minden-luebbecke.de

Mönchengladbach

*Zornröschen - Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen
Kaiserstr. 35
41061 Mönchengladbach
Tel 02161/208886
info@zornroeschen.de www.zornroeschen.de

Moers

*Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen
Uerdinger Str. 23
47441 Moers
Tel: 02841 / 28600 Fax: 02841 / 28458
Mo.-Do. 9.00 - 12.00 Do. 16.00 - 19.00
frauenhelfenfrauenmoers@t-online.de www.frauenhelfenfrauenmoers.de

Mülheim

*AWO Kreisverband Mülheim an der Ruhr e.V.
Heinrich-Melzer-Straße 17
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208 / 45003-225 Fax: 0208 / 45003-230
schw.konf@awo-mh.de www.awo-mh.de

*Beratungsstelle für Frauen
Hans-Böckler-Platz 9
45468 Mülheim
Tel 0208/390139
hilfe-fuer-frauen-mh@t-online.de

Münster

*Krisenhilfe Münster e.V. Hilfe für Menschen in Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr
Tel 0251-519005
kontakt@krisenhilfe-muenster.de www.krisenhilfe-muenster.de

*Krisen- und Gewaltberatung für Männer und Jungen
Kinderhauser Str. 63
48147 Münster
Tel 0251/6203371
moorkamp@skm-muenster.de www.skm-muenster.de

*Notruf für vergewaltigte und sexuell belästigte
Frauen und Mädchen e.V.
Heißstr. 9
48145 Münster
Tel: 0251 / 34443
Fax: 0251 / 9873998

Mo.-Fr. 10.00 - 12.00 Mo. 18.00 - 20.00 Do. 16.00 - 18.00
Offene Sprechstunde Di. 14.00 - 16.00 Uhr
Einzelchatberatung Mi. 16.00 - 17.00 Uhr oder nach Vereinbarung
info@frauennotruf-muenster.de www.frauennotruf-muenster.de

*Zartbitter Münster e.V.
Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt für Jugendliche ab 14 Jahren, Frauen und Männer.
Berliner Platz 8-10
48143 Münster,
Tel.: 0251/414 0555
Telefonische Sprechzeiten: Mo, Do, Fr 10-12h Di 16-18h
Beratung nach telefonischer Vereinbarung.
zartbitter@muenster.de www.zartbitter-muenster.de

Oberhausen

*pro familia - Dt. Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V.
Bismarckstraße 3
46047 Oberhausen
Tel.: 0208 / 867771 Fax: 0208 / 9702999
oberhausen@profamilia.de www.profamilia.de/oberhausen

Recklinghausen

*Krisentelefon für Menschen mit Selbsttötungsabsichten und deren Angehörige
Tel 02361-533636

Siegen

*Notruf für vergewaltigte Frauen
Freudenberger Str. 28
57072 Siegen
Tel : 0271 / 237592 Fax 0271 / 25211
Mo./Di. 9.00 - 10.00 Do. 15.00 - 16.00
Offene Beratung: Mi. 16.00 - 18.00
frauennotruf@frauenhelfenfrauen-siegen.de
www.frauenhelfenfrauen-siegen.de

Witten

*Horizonte-Beratungsstelle für sex. Missbrauchte Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
Annenstr.120
Tel 02302/698935
witten-horizonte@profamilia.de

Wuppertal

*Frauenberatungsstelle
Laurentiusstr. 12
42103 Wuppertal
Telefon: 0202/306007
info@frauenberatungwuppertal.de www.frauenberatung-wuppertal.de

*Kontakt/Information/ Beratung bei Stalking, sexueller Belästigung, Vergewaltigung
Wesendonkstr. 17
42103 Wuppertal
Tel 0202/300000
notruf@wtal.de

Überregionale Einrichtungen

*Broken Rainbow
Bundesverband der lesbischen, lesbisch-schwulen und transidenten Anti-Gewalt_Initiativen Deutschland e.V., Berlin
www.broken-rainbow.de

*Dachverband der autonomen Frauenberatungsstellen NRW e.V.
Planckstraße 66a
45147 Essen
Tel: 0201 / 74947895
Fax: 0201 / 74947897
mail@frauenberatungsstellen-nrw.de www.frauenberatungsstellen-nrw.de
Inklusive Datenbank über Frauenberatungsstellen in NRW und übrigen Bundesländern

*Das Beratungsnetz
Beratungsplattform für psychosoziale Online-Beratung
www.das-beratungsnetz.de

*Tauwetter
Anlaufstelle für Männer, die als Jungen sexuell missbraucht wurden, Berlin
www.tauwetter.de
Informative Homepage für betroffene Männer

*Weißer Ring e.V.
Landesbüro NRW/ Westfalen-Lippe: 02381-6945
Landesbüro NRW/ Rheinland: 02421-1662
www.weisser-ring.de
Angebote: Hilfestellung im Umgang mit Behörden, Begleitung zu Gerichtsterminen, Hilfescheck für anwältliche Ersttermine, Hilfescheck für psychotraumatologische Erstberatung, Hilfescheck für rechtsmedizinische Untersuchung, Rechtsschutz und Anwält_innen, Erholungsmaßnahmen, finanzielle Zuwendung, Beweissicherung, wenn eine Anzeige evtl. zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen soll (nicht in jeder Stadt!!)

Traumaambulanzen

Traumaambulanzen bieten schnelle Hilfe für die Behandlung einer akuten Traumatisierung nach körperlicher oder sexualisierter Gewalt. Aber auch wenn die Gewaltsituation schon länger zurückliegt, kann eine Traumabehandlung sinnvoll sein. Für eine entsprechende Abklärung und die Frage, über welchen Kostenträger die Finanzierung der Behandlung erfolgt, wenden Sie sich entweder direkt an die jeweilige Ambulanz oder holen erste Informationen bei einer Beratungsstelle ein.
Die Traumaambulanzen sind im obigen Verzeichnis den jeweiligen Städten zugeordnet.

Glossar

Betroffene
Von der betroffenen Person wird in diesem Heft in der weiblichen Form geschrieben, um die statistische Realität widerzuspiegeln: Die meisten Betroffenen sind Frauen. Dies soll nicht heißen, dass Menschen anderer Geschlechter keine Gewalt erleben oder, dass diese weniger schlimm ist.

Zum Weiter-lesen: Unterstützer_innengruppe DEFMA 2008

Definitionsmacht
"Die Definition, ob eine sexualisierte Grenzverletzung vorgefallen ist, liegt einzig und allein bei der Betroffenen. Jede Betroffene von sexualisierter Gewalt kann nur für sich selbst sagen, was sie wann als Gewalt empfindet und wie sie diese individuell erlebte Gewalt wahrnimmt. Gewalt wird aufgrund der persönlichen Geschichte, Gegenwart und Erfahrung von Betroffenen unterschiedlich erlebt, eingeordnet und eingeschätzt. So kann es z.B. sein, dass ein Übergriff erst nach langer Zeit von einer Betroffenen als solcher definiert wird – Definitionsmacht verjährt nicht. Das heißt, unabhängig davon, wie der sexualisierte Übergriff aussah: wenn eine Betroffene eine Vergewaltigung oder einen sexualisierten Übergriff so bezeichnet, dann entspricht das genau ihrer Wahrnehmung und ist somit als genau diese Bezeichnung zu akzeptieren."

Krisenintervention
meint in diesem Heft Beratung und Unterstützung für alle Betroffenen außer dem Täter, Konfrontationsgespräche (auf Wunsch), Begleitung bei Behördengängen, Begleitung zur Polizei, Therapie bzw. Unterstützung bei der Suche nach geeigneten Therapeut_innen und langfristige Betreuung, z.B. bei einem Gerichtsprozess.

Zum Weiterlesen: bff

Strafrechtlich relevante Formen von Gewalt
meint in diesem Heft eigentlich 'strafrechtlich relevante Formen von sexualisierter Gewalt' und ist anders benannt, um Reizwörter zu vermeiden. Dazu zählen in Deutschland Vergewaltigung, versuchte Vergewaltigung und unterschiedliche Formen sexueller Nötigung. Die strafrechtliche Relevanz ist betont, weil nicht alles, was Menschen als Gewalt oder sexualisierte Gewalt erleben, einen Straftatbestand darstellt.

Täter
Von Tätern wird in diesem Heft in der männlichen Form geschrieben, weil dieses sich mit der statistischen Realität deckt. Das heißt nicht, dass alle Männer Täter sind, sondern dass Täter meistens männlich sind. Das heißt auch nicht, dass Menschen anderer Geschlechter keine Täter_innen sein können oder, dass deren Taten weniger schlimm sind.

Trauma
Trauma bedeutet im wörtlichen Sinne 'Verletzung'. Ein Ereignis oder eine Situation ist traumatisch, wenn eine "Person selbst Opfer oder Zeuge eines Ereignisses war, bei dem das eigene Leben oder das Leben anderer Personen bedroht war oder eine ernste Verletzung zu Folge hatte. Die Reaktion der betroffenen Person beinhaltetet Gefühle von intensiver Angst, Hilflosigkeit oder Entsetzen."

Zum Weiterlesen: TARA

Trigger
Ein Trigger ist ein Schlüsselreiz, der sofort Erinnerungen und/oder Gefühle in dir hervorruft. Im positiven Sinne kannst du dir das vorstellen wie beispielsweise dieser eine Geruch, bei dem du sofort an eine schöne Szene aus deiner Kindheit denken musst oder der Ort, an dem du immer an deine erste Liebe denkst. Trigger können dich sofort gedanklich in eine schlimme Situation zurückwerfen. Auch hier sind die Trigger verschiedene (Orte, Stimmen, Gerüche, Wörter, bestimmte Stellen, an denen du berührt wirst, ein bestimmtes Datum usw.) und lösen verschiedenes aus. Das passiert, weil die Erinnerung noch sehr an dir haftet. Schützen kannst du dich, in dem du versuchst herauszufinden, was dich triggert, um diese Sachen erst mal zu vermeiden. Dieses funktioniert allerdings nicht unbedingt auf Dauer und sollte nur als temporäre Lösung betrachtet werden. Auch die Auseinandersetzung mit den Erinnerungen, die angetriggert werden, hilft.

Zum Weiterlesen: support zine: S.20ff. Auf englisch.

Zum Weiterlesen

Was dir passiert ist...

Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe bff: Streitsache Sexualidelikte. Zahlen und Fakten. https://www.frauengegengewalt.de/tl_files/downloads/sonstiges/Streitsache_Sexualdelikte_Zahlen_und_Fakten_b.pdf

definitionsmacht.tk (2006): when my anger starts to cry... Debatten zur Definitionsmacht und der Versuch einer notwendigen Antwort. In: AS.ISM_2. Reader des Antisexismus Bündnisses Berlin. S.32-S.37. http://asbb.blogsport.de/images/asi.sm2.pdf

re.ACTion (2010): Antisexismus_reloaded. Zum Umgang mit sexualisierter Gewalt – ein Handbuch für die antisexistische Praxis. Münster.

Unterstützer_innen Gruppe DEFMA (2008): Die Unterstützer_innengruppe DEFMA stellt sich vor! http://defma.blogsport.de/images/defma_flyer.pdf

Was passiert jetzt mit mir?

Butcher, James N./Mineka, Susan/Hooley, Jill M. (2009): Klinische Psychologie. S.200ff.

Feldmann, Harald (1992): Vergewaltigung und ihre psychischen Folgen. In: Glatzel, Joachim/Krüger, Helmut/Scharfetter, Christian (Hrsg.): Forum der Psychiatrie. Band 33. Stuttgart.

Dissoziationen

TARA (2010): Sexualisierte Gewalt und Trauma. Eine Informationsbroschüre der Beratungsstelle Tara. http://www.taraweb.at/cms/images/stories/informationsbroschuere%20sexualisierte%20gewalt%20und%20trauma.pdf

support zine (2002): http://www.phillyspissed.net/sites/default/files/ZINE%20Support.pdf

Flashbacks
A World Without Sexual Assault Zine.
http://zinelibrary.info/files/world+without+paper+2.pdf

Striebel, Christine (2004): Nicht allein. Unterstützung von Betroffenen sexueller Gewalt. Berlin.

Was kann ich jetzt machen?

Psychotherapie

Krankenkassenärztliche Vereinigung Nordrhein: www.kvno.de

Krankenkassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe : www.kvwl.de

Datenbank mit Adressen von Psychotherapeut_innen:
http://www.psych-info.de/

Psychotherapie Informationsdienst
Tel: 030 209166330
www.psychotherapiesuche.de

Strafrechtliche Möglichkeiten – von der Anzeige bis zum Prozess

Zum Ablauf – von einem Frauennotruf geschrieben:
www.frauennotruf-hannover.de/infos-tipps-links.php#strafanzeige

Zum Ablauf – von einem Anwalt geschrieben: http://www.missbrauch-opferratgeber.de/

Zum Ablauf – von der Polizei geschrieben:
http://www.polizei-beratung.de/opferinformationen/sexuelle-noetigungvergewaltigung/ablauf-des-strafverfahrens.html

Zivilrechtliche Möglichkeiten - Schutzanordnungen
Gewaltschutzgesetz:
http://www.gesetze-im-internet.de/gewschg/index.html
Informationen der Stadt Hamburg:
http://www.hamburg.de/haeusliche-gewalt/

Zusammenfassende Informationen zu Schutzmöglichkeiten nach dem

Zivilrecht:
http://www.haeusliche-gewalt.info/de/zivilrecht.htm#schutzanordung

Schweikert, Birgit/Baer, Susanne (2002): Das neue Gewaltschutzgesetz. Leitfaden. Baden-Baden.

Schweikert, Birgit/Schirrmacher, Gesa: Der Schutz vor Gewalt in der Familie. http://www.familienhandbuch.de/cms/Rechtsfragen_Schweikert-Gewalt.pdf

Musteranträge für Schutzanordnungen:
http://www.big-berlin.info/medien/schutzantraege

Und was ist mit ihm?

Persönlicher Sicherheitsplan – Muster:
www.gewaltschutz.info/download/de/sicherheitsplan.rtf

GLOSSAR

Unterstützer_innen Gruppe DEFMA (2008): Die Unterstützer_innengruppe DEFMA stellt sich vor! http://defma.blogsport.de/images/defma_flyer.pdf

Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe bff: Streitsache Sexualidelikte. Zahlen und Fakten.
https://www.frauen-gegen-gewalt.de/tl_files/downloads/sonstiges/Streitsache_Sexualdelikte_Zahlen_und_Fakten_b.pdf

support zine (2002):
http://www.phillyspissed.net/sites/default/files/ZINE%20Support.pdf

TARA (2010): Sexualisierte Gewalt und Trauma. Eine Informationsbroschüre der Beratungsstelle Tara:
http://www.taraweb.at/cms/images/stories/informationsbroschuer%20sexualisierte%20gewalt%20und%20trauma.pdf

Notizen

Notizen

Impressum

Autorin Navina N.
WEB unterstuetzer-innen.info
E-Mail kontakt@unterstuetzer-innen.info
Cover tiera@riseup.net
Layout und Satz iBalzereit

